



# COVID long : Connaissez les faits

## Qu'est-ce que le COVID long ?

Certaines personnes qui ont contracté le virus responsable du COVID-19 peuvent ressentir les effets de la maladie sur le long terme. Le COVID long est également connu sous le nom de syndrome COVID chronique ou syndrome post-COVID-19.

## Quels sont les symptômes du COVID long ?

Les troubles post-COVID peuvent inclure un large éventail de problèmes de santé persistents ; ces troubles peuvent durer des semaines, des mois ou plus longtemps. Parfois, les symptômes peuvent même disparaître ou réapparaître par la suite.

### Généralités

- Fatigue ou épuisement qui interfère avec le quotidien
- Les symptômes peuvent s'aggraver après un effort physique ou mental
- Fièvre

### Troubles neurologiques

- Difficultés à réfléchir ou à se concentrer
- Maux de tête
- Insomnies
- Étourdissement en se relevant
- Engourdissements
- Changement dans l'odorat et le goût
- Dépression ou anxiété

### Troubles respiratoires et cardiaque

- Difficultés respiratoires et essoufflement
- Toux
- Douleurs dans la poitrine
- Palpitations

### Troubles digestifs

- Diarrhée
- Douleurs à l'estomac

### Autre

- Douleurs musculaires et articulaires
- Éruption cutanée
- Changement dans le cycle menstruel



## Quelles sont les personnes touchées par le COVID long :

Le plus souvent, ce sont les personnes qui ont contracté une forme sévère du COVID-19, mais toute personne qui a eu le COVID-19 peut souffrir du COVID long, même les personnes qui ont eu des symptômes légers ou qui ont été asymptomatique.

### Autres groupes à risque :

- Les personnes qui ont contracté une forme sévère du COVID-19, en particulier celles qui ont été hospitalisées ou ont eu besoin de soins intensifs.
- Les personnes qui avaient des problèmes de santé sous-jacents avant le COVID-19.
- Les personnes qui n'ont pas été vaccinées contre le COVID-19.
- Les personnes qui souffrent d'un syndrome inflammatoire multisystémique (ISM) lorsqu'elles ont contracté le COVID-19 ou après.

# COVID long : Connaissez les faits

## Comment prévenir un long COVID ?

La meilleure façon de prévenir les effets post-COVID est de se protéger et de protéger les autres contre l'infection. Pour les personnes éligibles, rester à jour avec les vaccins contre le COVID-19 peut permettre de prévenir l'infection par le COVID-19 et de se protéger contre une maladie grave.

## Les enfants peuvent-ils souffrir d'un COVID long ?

Les affections post-COVID semblent moins fréquentes chez les enfants et les adolescents, mais des effets à long terme peuvent survenir. Les jeunes enfants peuvent avoir du mal à décrire les problèmes qu'ils rencontrent.

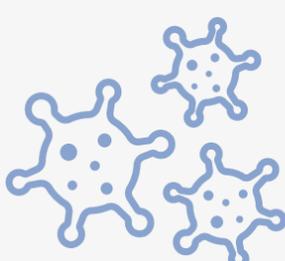
Les administrateurs, conseillers et infirmières scolaires peuvent travailler avec les familles et les professionnels de santé pour aider les enfants souffrant de troubles post-COVID, en particulier ceux qui ont des difficultés de réflexion, de concentration ou des problèmes physiques.

## Comment vivre avec un COVID long ?

Les meilleurs types de traitements qui peuvent permettre de traiter le COVID long sont encore à l'étude.

Cependant, il existe des mesures que vous pouvez prendre pour gérer les symptômes :

- Faites des pauses pour ne pas regarder, lire ou écouter les informations, y compris les réseaux sociaux. Entendre parler de COVID-19 constamment peut être perturbant.
- Prendre soin de son corps.
  - Respirez profondément, étirez-vous, méditez ou pratiquez la concentration.
  - Essayez de manger des plats sains et équilibrés.
  - Faites de l'exercice physique si vous le pouvez. Soyez à l'écoute de votre corps.
  - Reposez-vous suffisamment.
  - Évitez l'alcool et les drogues.
- Prendre du temps pour se relaxer. Si vous vous en sentez capable, essayez de faire des activités que vous aimez.
- Communiquer avec les autres. Parlez à des personnes en qui vous avez confiance de vos préoccupations et de ce que vous ressentez.



As of 10/14/2022